



**SURVEI MOTIVASI MASYARAKAT KUDUS MELAKUKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM KEGIATAN
CAR FREE DAY DI KABUPATEN KUDUS
TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh
UNNES
ENDANG SETIYOWATI
UNIVERSITAS 6101411092 SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Endang Setiyowati. 2015. “*Survei motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan Car Free Day tahun 2015*”. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Kata Kunci : Motivasi, Berolahraga, *Car Free Day*.

Latar belakang dalam penelitian ini adalah antusiasme masyarakat kudus untuk berolahraga dalam kegiatan *Car Free Day* yang tinggi, sehingga banyak masyarakat Kudus dari desa maupun kota datang ke acara *Car Free Day* yang dilaksanakan setiap minggu pukul 05.00-08.00 WIB di Alun-alun Kudus. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan penelitian survei yang bersifat kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase (DP). Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat Kudus yang hadir dalam kegiatan *Car Free Day* setiap minggu pagi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden terdiri dari 4 kategori usia yaitu anak-anak 25 orang, remaja 50 orang, dewasa 15 orang, dan orang tua 10 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 100 responden didapatkan data yang menunjukkan bahwa motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015 dikategorikan tinggi dengan hasil persentase penelitian menunjukkan angka 91% yang artinya 91 responden memiliki motivasi tinggi, 6 responden memiliki motivasi sedang, dan 3 responden memiliki motivasi rendah, dan 0 responden yang memiliki motivasi sangat rendah untuk melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day*. Rata-rata hasil penelitian motivasi masyarakat Kudus untuk melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* berdasarkan usia menunjukkan hasil penelitian adalah untuk usia anak-anak 93,83%, usia remaja 87,5%, usia dewasa 95,83%, dan usia orang tua 94,58%. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat Kudus dalam kegiatan *Car Free Day* adalah olahraga *jogging*, senam aerobik, bersepeda, sepakbola, sepatu roda, dan taekwondo. Olahraga paling diminati dan banyak dilakukan oleh masyarakat Kudus dalam kegiatan *Car Free Day* adalah olahraga *jogging*.

Simpulan dari hasil penelitian adalah motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015 tergolong tinggi dengan hasil persentase 91%. Saran dalam penelitian ini bagi penyelenggara yaitu untuk senantiasa meningkatkan kualitas kegiatan *Car Free Day*, mengadakan sosialisasi pentingnya berolahraga bagi masyarakat Kudus.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Endang Setiyowati

NIM : 6101411092

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaa

Judul Skripsi : Survei Motivasi Masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sumber hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, September 2015
Yang menyatakan,



6101411092
6000
Endang Setiyowati
NIM. 6101411092

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Endang Setiyowati NIM 6101411092 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Survei motivasi Masyarakat Kudus Melakukan Aktivitas Olahraga Dalam Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa tanggal 3 November 2015.



Prof. Dr. Kandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19510520 198403 2 001

Panitia Ujian



Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197220127 199802 1 001

Dewan Penguji

UNNES

1. Dra. Henry Setyawati, M.Si.
NIP. 19670610 199203 2 001

2. Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

3. Dra. Anirotul Qorih, M. Pd.
NIP. 19650821 199903 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.

(QS.Al-Insyirah: 5)

Berlatih, berusaha, dan berdo'a untuk mencapai kesuksesan.

(Endang Setiyowati)



Persembahan:

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak Tumiran dan Ibu Atminah.
Terimakasih atas segala do'a, pengorbanan, kasih sayang yang selama ini engkau berikan.
2. Adik-adikku tersayang
3. Sahabat-sahabatku dan kawan-kawan seperjuangan PJKR 2011
4. Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Survei motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015". Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan segala bentuk urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak / ibu dosen beserta staff tata usaha jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
6. Ketua Kesbangpolinmas Kabupaten Kudus yang telah memberi rekomendasi untuk melakukan penelitian.

7. Masyarakat Kabupaten Kudus yang hadir dalam kegiatan *Car Free Day* yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Bapak Tumiran, Ibu Atminah serta keluarga yang selalu memanjatkan do'a dan memberikan dukungannya dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, Oktober 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Penegasan Istilah	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Motivasi	9
2.1.1 Macam-Macam Motivasi	11
2.1.2 Teori Motivasi	14
2.1.3 Fungsi Motivasi Dalam Olahrag	17
2.2 Sejarah <i>Car Free Day</i>	19
2.2.1 Manfaat <i>Car Free Day</i>	20
2.2.2 Tujuan <i>Car Free Day</i>	21
2.2.3 Dampak positif pemberdayaan <i>Car Free Day</i>	22
2.2.4 Olahraga Rekreasi di <i>Car Free Day</i>	25
2.3 Pengertian Olahraga.....	27
2.3.1 Klasifikasi Olahraga.....	29
2.3.2 Fungsi Olahraga.....	31
2.3.3 Tujuan Olahraga.....	32
2.3.4 Manfaat Olahraga	34
2.4 Kebugaran Jasmani.....	37
2.4.1 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	38
2.4.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	39
2.4.3 Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	40
2.5 Pengertian Rekreasi	42
2.5.1 Hakekat dan Karakteristik Rekreasi	44
2.5.2 Potensi Rekreasi.....	44
2.5.3 Peranan Rekreasi	45
2.5.4 Sarana dan Prasarana Rekreasi	46
2.5.5 Manfaat Rekreasi.....	47
2.6 Olahraga Rekreasi	48
2.7 Kabupaten Kudus	49
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitan.....	53

3.2 Variabel Penelitian	53
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	53
3.3.1 Populasi Penelitian.....	53
3.3.2 Sampel Penelitian	54
3.4 Teknik Pengumpulan Data	54
3.4.1 Observasi	54
3.4.2 Angket	55
3.4.3 Dokumentasi	56
3.5 Instrumen Penelitian	56
3.5.1 Uji Validitas	57
3.5.2 Uji Reliabilitas	59
3.6 Prosedur Penelitian	60
3.7 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	61
3.8 Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Deskriptif Data	72
4.1.2 Motivasi Intrinsik	74
4.1.3 Motivasi Ekstrinsik	78
4.2 Pembahasan.....	81
4.2.1 Motivasi.....	81
4.2.2 Aktivitas Olahraga	90
4.3 Temuan Penelitian	95
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	97
5.2 Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data responden masyarakat dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	54
2. Kisi-kisi angket survei motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	56
3. Hasil Uji Validitas	58
4. Tabel Kriteria Analisis Deskriptif Persentase	63
5. Distribusi Frekuensi Motivasi Masyarakat Kudus untuk melakukan aktivitas olahraga dalam <i>Car Free Day</i>	72
6. Kategori rata-rata motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Fee Day</i> menurut golongan usia..	73
7. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Masyarakat Kudus untuk melakukan aktivitas olahraga dalam <i>Car Free Day</i>	74
8. Kategori motivasi intrinsik masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	75
9. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik Masyarakat Kudus untuk melakukan aktivitas olahraga dalam <i>Car Free Day</i>	78
10. Kategori motivasi ekstrinsik masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Peta Kabupaten Kudus.....	50
2. Suasana area Car Free Day di Alun-alun simpang tujuh Kudus.....	64
3. Masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga senam aerobik dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	65
4. Masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga <i>jogging</i> dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	66
5. Masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga sepeda dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	67
6. Anak-anak bermain sepak bola di Alun-alun simpang tujuh Kudus.....	68
7. Anak-anak berlatih olahraga sepatu roda dalam <i>Car Free Day</i>	69
8. Masyarakat Kudus usia anak-anak dan remaja berlatih taekwondo dalam kegiatan <i>Car Free Day</i>	70
9. Distribusi Motivasi Masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> di Kabupaten Kudus tahun 2015.....	73
10. Distribusi Motivasi Intrinsik Masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> di Kabupaten Kudus tahun 2015.....	75
11. Distribusi Motivasi Ekstrinsik Masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> di Kabupaten Kudus tahun 2015.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	102
2. Surat Ijin Penelitian	103
3. Surat Pengantar Penelitian Dari Kesbangpol dan Linmas	104
4. Angket Penelitian	105
5. Pedoman Observasi	110
6. Pedoman Dokumentasi	116
7. Pertanyaan Wawancara	118
8. Daftar Responden	136
9. Hasil Uji Validitas Angket	138
10. Hasil Reliabilitas Angket	151
11. Perhitungan Deskriptif persentase	153
12. Tabel Hasil Deskriptif Persentase Hasil penelitian Motivasi	155
13. Tabel Hasil Deskriptif Persentase berdasarkan usia	167
14. Dokumentasi Penelitian	172



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Jaman sekarang adalah jaman yang serba modern dan canggih. Etos kerja yang tinggi membuat masyarakat sangat sibuk dengan pekerjaannya, sehingga melupakan kesehatan dan jarang untuk berolahraga. Banyak dari masyarakat menggunakan kendaraan bermotor untuk bekerja, bersekolah, maupun berpergian. Kebutuhan akan kendaraan bermotor setiap tahunnya selalu meningkat. Menyebabkan pencemaran udara yang tinggi. Akibat pencemaran udara kesehatanpun terganggu.

Saat ini volume kendaraan bermotor di kabupaten Kudus sudah cukup tinggi yang didominasi oleh kendaraan pribadi. Semakin maju suatu kota maka semakin banyak pula jumlah kendaraan pribadi yang ada di kota tersebut. Hal ini akan meningkatkan polusi udara di Kabupaten Kudus dan berdampak buruk bagi kesehatan masyarakat dan lingkungan.

Kabupaten Kudus adalah salah satu Kabupaten di Jawa Tengah. Kabupaten Kudus terletak di jalur pantai timur laut Jawa Tengah antara Kota Semarang dan Kota Surabaya. Kabupaten Kudus berjarak 51 kilometer dari timur Kota Semarang. Letak geografis Kabupaten Kudus adalah $110^{\circ} 36'$ BT dan $110^{\circ} 50'$ BT dan antara $6^{\circ} 51'$ dan $7^{\circ} 16'$ LS. Kabupaten Kudus berbatasan dengan Kabupaten di timur, Kabupaten Grobogan dan Kabupaten Demak disebalah selatan, serta Kabupaten Jepara di barat. Sebagian besar wilayah Kudus adalah daerah dataran rendah. Kabupaten Kudus termasuk jalur Pantura sehingga

banyak dilalui kendaraan besar seperti truk gandeng, bus, mobil pribadi, pencemaran udara akan meningkat setiap harinya.

Hal ini yang menjadi sorotan serius bagi pemerintah maupun masyarakat luas. Adanya permasalahan tersebut, pemerintah mengeluarkan kebijakan Hari Bebas Kendaraan Bermotor atau yang sering disebut *Car Free Day* yang bertujuan untuk mengurangi polusi yang telah terjadi tiap harinya, menurunkan minat dalam pemakaian kendaraan pribadi, menjadikan masyarakat untuk tahu pentingnya kesehatan lingkungan. Kegiatan *Car Free Day* diharapkan masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungan, serta kegiatan *Car Free Day* mempunyai tujuan khusus yaitu “Memasyarakatkan Olahraga”.

Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus berpusat di Alun-alun Simpang Tujuh Kudus. Setiap minggu pukul 05.00-08.00 WIB. Acara *Car Free Day* di Kabupaten Kudus pertama kali diresmikan pada Hari Minggu tanggal 29 September 2013 oleh Bupati Kudus Bapak Musthofa Wardoyo. Acara *Car Free Day* sangat ramai diikuti oleh masyarakat Kudus. Masyarakat Kudus sangat antusias dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day*. Masyarakat dari berbagai desa di seluruh Kabupaten Kudus beramai-ramai mengikuti *Car Free Day* Kudus. Mulai dari usia anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua. Mereka senang dan antusias mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus.

Kawasan *Car Free Day* terasa nyaman, teduh, dan sepi dari kendaraan bermotor dan kemacetan. Di Alun-alun Simpang Tujuh Kudus masyarakat dapat leluasa melakukan aktivitas olahraga, bersantai menikmati udara bersih. Adanya kegiatan *Car Free Day* ini masyarakat Kudus dapat setiap minggunya melakukan aktivitas olahraga di area terbuka tanpa adanya kemacetan dan polusi udara. Kegiatan *Car Free Day* ini sangat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat Kudus

seperti meningkatnya kesegaran jasmani masyarakat Kudus. Hal ini di dukung adanya kegiatan senam aerobik untuk diikuti oleh masyarakat Kudus, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas olahragapun cukup luas, adanya peran serta petugas keamanan untuk mengamankan jalur *Car Free Day* untuk tidak dilalui oleh kendaraan bermotor.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari minggu tanggal 31 Mei 2015. Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam *Car Free Day* di Kabupaten Kudus yaitu *jogging*, senam aerobik, berolahraga ,bermain sepak bola, bersantai, bermain sepeda roda, berjualan, maupun berwisata kuliner. *Car Free Day* juga dijadikan ajang untuk berkumpulnya komunitas-komunitas seperti komunitas pecinta binatang, komunitas cosplay anime jepang, pecinta sepeda ontel. Terdapat fasilitas kesehatan yaitu adanya cek tensi darah, cek kadar lemak tubuh, sehingga bermanfaat sekali untuk masyarakat Kudus. Ada juga perpustakaan keliling yang ada di kegiatan *Car Free Day* Kudus. Banyak masyarakat yang membaca buku dan meminjam buku dari perpustakaan keliling. Olahraga sendiri sangat bermanfaat untuk kebugaran jasmani.

Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Harsono (1988) mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah "*the big muscles activities*". Pendapat lainnya adalah Kemal dan Supandi (1990) yang menjelaskan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah "aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup". Olahraga memainkan peranan penting yang sangat berarti dalam kehidupan budaya dan seluruh masyarakat, sebagaimana yang dikemukakan Johan Huizinga bahwa olahraga benar-benar telah memberikan peranan penting

yang berarti bukan hanya bagi masyarakat modern tetapi juga masyarakat primitive (Husdarta, 2010:145).

Olahraga yang di gemari semua orang dan dapat di lakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jatidiri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. *Jogging*, jalan santai, bersepatu roda, bersepeda, atau *out-bound* merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat di lakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana yang memadai dan *roul of game* yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga, seperti basket, sepak bola, voli.

Kegiatan *Car Free Day* diadakan pada hari minggu karena hari minggu inilah banyak masyarakat Kudus yang memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas olahraga. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya. Setiap manusia memiliki waktu luang. Esensi waktu luang adalah tempo, kemauan sendiri, fokus pada pemenuhan diri, dan mencari kepuasan diri.

Rekreasi adalah aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin. Implementasi aktivitasnya rekreasi ini tidak akan lepas dari unsur bermain. Bermain sering mengacu pada pengertian bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Artinya bermain sudah menjadi kebutuhan setiap manusia (Murni dan Yudha, 2000:3).

Bermain, berolahraga dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan kegiatannya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Olahraga profesional tidak selalu harus amatir. Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi dari keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan (Ateng, 1989:4-5).

Dari segi kesehatan, dengan adanya kegiatan *Car Free Day* tersedianya sarana dan prasarana terbuka untuk melakukan aktifitas olahraga seperti *jogging*, jalan santai, senam aerobik, bersepeda. Masyarakat Kudus dapat melakukan aktivitas olahraga dengan leluasa tanpa adanya kendaraan bermotor yang melalui kawasan *Car Free Day*. Hal ini akan meningkatkan minat masyarakat Kudus untuk berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Kudus yang melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Dari uraian-uraian diatas Peneliti memilih judul **SURVEI MOTIVASI MASYARAKAT KUDUS MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM KEGIATAN CAR FREE DAY DI KABUPATEN KUDUS TAHUN 2015.**

1.2 Permasalahan

Dari latar belakang dan pembahasan diatas, maka permasalahan yang diteliti adalah “Bagaimana motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat : dengan adanya penelitian ini akan menjadikan kegiatan *Car Free Day* sebagai alternatif ruang publik bagi masyarakat Kudus untuk melakukan aktivitas olahraga
2. Bagi Pemerintah Kabupaten Kudus : dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi tentang penyelenggaraan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus
3. Bagi peneliti : lebih bisa mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga masyarakat tanpa biaya, lebih mengetahui jenis-jenis olahraga rekreasi yang diadakan oleh pemerintah daerah.

1.5 Penegasan Istilah

Supaya tidak terjadi salah pengertian dan salah paham penafsiran maksud dari judul penelitian ini, maka perlu memperjelas dengan memberikan penegasan-penegasan istilah dalam judul. Berikut ini penegasan istilah dalam penelitian :

1.5.1 Teori Motivasi

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu dengan dorongan dalam dirinya (Hamzah, 2009:1).

Motivasi yang dimaksud dalam skripsi ini adalah motivasi yang berasal dari dalam diri setiap individu (faktor intrinsik) maupun yang berasal dari luar (faktor ekstrinsik) masyarakat Kudus dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus.

1.5.2 *Car Free Day*

Car Free day adalah merupakan hari di mana warga kota seharusnya beralih ke transportasi tidak bermotor (*Non motorized transport*) atau beralih menggunakan kendaraan umum sebagaimana dilakukan di Kota Mexico yang dikenal dengan *The Day Without Car*. Program tersebut memang melarang menggunakan kendaraan bermotor pada waktu yang telah ditentukan.

Dalam penelitian *Car Free Day* yang dimaksud adalah motivasi masyarakat Kudus dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus.

1.5.3 Olahraga

Menurut Matveyev (1981; dalam Rusli, 1992) bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin. Sedangkan definisi olahraga menurut Dewan Eropah pada tahun 1980, olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas, dan dilaksanakan selama waktu luang (Husdarta, 2010:133).

Dalam penelitian ini *Car Free Day* melibatkan masyarakat Kudus di dalamnya terdapat beragam aktivitas salah satunya adalah berolahraga.

1.5.4 Rekreasi

Rekreasi adalah aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin. Didalam implementasi aktivitasnya rekreasi ini tidak akan lepas dari unsur bermain. Bermain sering mengacu pada pengertian bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Berkaitan dengan ini, manusia sering disebut dengan makhluk bermain (*homo ludens*) ini, artinya bermain sudah menjadi kebutuhan setiap manusia (M.Murni dan Yudha, 2000:3)

Penelitian ini melibatkan masyarakat Kudus yang melakukan aktivitas bermain dalam kegiatan *Car Free Day* sebagai pengisi waktu luang mereka.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal berasal dari kata motif yang diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah laku tertentu.

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini sesuai dengan berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Hamzah, 2009:1).

Menurut Mc.Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap dengan adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting yaitu : (1) bahwa motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. (2) motivasi ditandai dengan munculnya, rasa/"feeling", afeksi seseorang.(3) motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Dengan ketiga elemen diatas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. (Sardiman, 2006 : 73)

Motivasi berasal dari kata bahasa Latin “movere” yang artinya bergerak. Alderman (1974) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Pengertian lain dikemukakan oleh Murray (1938) bahwa motivasi adalah upaya seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari orang lain dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya (Monty, 2000 : 73).

Motivasi adalah suatu perubahan energi dari pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Rumusan ini mengandung unsur bahwa motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi, motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan (afektif) dan motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi memiliki dua komponen yaitu komponen dalam dan komponen luar, komponen dalam terdiri atas kebutuhan-kebutuhan diri dan *drive*, sedangkan komponen luar tujuan yang hendak dicapai. Motivasi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan (Oemar Hamalik, 2007 : 186).

Sebagian pakar psikologi menyatakan bahwa motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Motivasi untuk melakukan sesuatu yang berasal dari berbagai faktor seperti karakteristik kepribadian. Individu mungkin memiliki minat yang cukup dan mantap dalam berpartisipasi pada berbagai kegiatan seperti akademik, olahraga, dan aktivitas sosial.

Dari beberapa uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi merupakan proses aktualisasi dari sumber penggerak atau pendorong seseorang yang mampu berbuat sesuatu atau melakukan tindakan dalam upaya mencapai tujuan tertentu.

2.1.1 Macam-Macam Motivasi

Menurut Sri Mulyani motivasi mendasari tingkah laku manusia banyak jenisnya, dan dapat digolongkan berdasarkan latar belakang perkembangannya, motivasi dalam hal ini dapat digolongkan menjadi dua, yaitu motivasi primer dan sekunder (Monty, 2000:86).

Motivasi primer adalah motivasi bawaan dan dapat dipelajari. Motivasi ini timbul akibat proses kimiawi fisiologi yang terdapat pada setiap orang, termasuk dalam motivasi primer ini antara lain rasa haus, rasa lapar, dan hasrat seksual.

Motivasi sekunder adalah motivasi yang diperoleh dari belajar melalui pengalaman. Motivasi ini oleh beberapa ahli juga disebut sebagai motivasi sosial

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:86-88) motivasi primer motivasi yang didasarkan pada motif-motif dasar, motif-motif dasar umumnya berasal dari segi biologis atau jasmani manusia. Manusia makhluk berjasmani sehingga perilakunya terpengaruh oleh insting kebutuhan jasmaninya.

Motivasi sekunder adalah motivasi yang dipelajari hal ini berbeda dari motivasi primer. Motivasi sekunder memegang peranan penting bagi kelompok manusia.

Dari sejumlah ahli yang merumuskan klasifikasikan motivasi, pembagian paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari

dalam diri sendiri. Sementara motivasi ekstrinsik adalah dorongan bertindak datang dari luar diri (Husdarta,2010:40).

Macam-macam motivasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang menurut Sardiman (2006:86). Diantaranya adalah :

2.1.1.1 Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya

a. Motif-motif bawaan

Motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu tanpa dipelajari.

b. Motif-motif yang dipelajari

Motif yang dipelajari adalah motivasi yang timbul karena dipelajari.

Di samping itu, Frandsen massif menambahkan jenis-jenis motif sebagai berikut ini:

a. *Cognitive motives*

Motivasi ini menyangkut gejala intrinsik yakni menyangkut kepuasan individual.

b. *Self-expression*

Penampilan diri adalah sebagian dari perilaku manusia.

c. *Self-enhancement*

Melalui aktualisasi diri dan pengembangan kompetensi akan meningkatkan kemajuan diri seseorang.

2.1.1.2 Jenis motivasi menurut pembagian dari Woodward dan Marquis

a. Motif atau kebutuhan organis, meliputi misalnya : Kebutuhan untuk makan, minum, bernapas, seksual, berbuat, dan kebutuhan untuk beristirahat.

b. Motif-motif darurat. Yang termasuk dalam jenis motif ini antara lain: dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu. Motif ini timbul karena rangsangan dari luar.

c. Motif-motif objektif. Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, untuk menaruh minat.

2.1.1.3 Motivasi jasmaniah dan rohaniah

Yang termasuk motivasi jasmaniah seperti misalnya: refleks, insting otomatis, nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah kemauan (Sardiman, 2007:86-88).

2.1.1.4. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik

2.1.1.4.1 Motivasi intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu yaitu sesuai atau sejalan dengan kebutuhannya.

Motivasi intrinsik sering disebut motivasi murni atau motivasi yang sebenarnya, yang timbul dari dalam diri sendiri (Singgih, 1989:53).

Menurut Husdarta (2010:40) biasanya orang yang mempunyai motivasi intrinsik menunjukkan sikap sebagai berikut :

1. Berorientasi pada kepuasan dalam dirinya
2. Biasanya tekun, rajin, bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani latihan.
3. Tidak suka bergantung kepada orang lain
4. Memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain

5. Aktivitas lebih permanen

2.1.1.4.2 Motivasi ekstrinsik

Yaitu motif yang timbul karena adanya rangsangan dari luar individu. Misalnya, dalam bidang pendidikan terdapat minat yang positif terhadap kegiatan pendidikan timbul karena melihat manfaatnya.

Motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka, kredit, ijazah, tingkatan, hadiah, medali, pertentangan dan persaingan (Sardiman, 2006:90).

Motivasi ekstrinsik timbul karena rangsangan dari luar individu, misalnya dalam bidang pendidikan terdapat minat yang positif terhadap kegiatan pendidikan timbul karena melihat manfaatnya. Seorang itu belajar karena tahu besok paginya ada ujian dan harapan mendapat nilai baik, sehingga akan dipuji oleh pacarnya atau temannya, jadi yang terpenting bukan karena belajar untuk mendapat nilai yang baik atau agar mendapat hadiah, jadi kalau dilihat dari tujuan kegiatan yang dilakukan, tidak secara langsung bergayut dengan apa yang dikerjakan. (Hamzah, 2009:4).

Menurut Husdarta (2010:40) Adapun ciri-ciri yang memiliki motivasi ekstrinsik antara lain :

1. Kurang sportif atau kurang jujur
2. Sering tidak menghargai orang lain
3. Cenderung berbuat hal-hal yang merugikan

2.1.2 Teori Motivasi

Teori yang menurut Sardiman (2010:82-83) dibagi menjadi 3 teori yaitu sebagai berikut ini :

a. Teori insting

Menurut teori ini tindakan setiap dari manusia diasumsikan seperti tingkat jenis animal/binatang. Tindakan manusia itu dikatakan selalu nerkaitan dengan intrinsik atau pembawaan. Dengan pemberian respon dengan adanya kebutuhan seolah-olah tanpa dipelajari.

b. Teori Biologis

Teori ini juga disebut “behavior teoritis”. Menurut teori ini semua tindakan manusia itu benar pada usaha memenuhi kepuasan dan kebutuhan untuk memenuhi kepuasan fisik. Atau disebut sebagai kebutuhan primer seperti kebutuhan akan makan, minum, udara, dan lain-lain yang diperlukan untuk kepentingan tubuh seseorang.

c. Teori Psikoanalitik

Teori ini mirip dengan teori dengan teori intrinsik tetapi lebih ditekankan pada unsur-unsur yang ada pada diri manusia. Bahwa setiap tindakan manusia karena adanya unsur pribadi manusia yaitu ide dan ego.

Menurut Hamzah (2009:39-46), ada 6 teori motivasi menurut para ahli.yaitu :

a. F.W Taylor dan Manajemen Ilmiah

F.W Taylor adalah seorang tokoh angkatan “manajemen ilmiah”, manajemen berdasarkan ilmu pengetahuan. Pendekatan itu memusatkan perhatian membuat pekerjaan seefektif mungkin dengan merampingkan metode kerja, pembagian tenaga kerja, dan penilaian pekerjaan. Pekerjaan dibagi-bagi kedalam komponen, diukur dengan menggunakan teknik-teknik penelitian pekerjaan dan diberi imbalan sesuai produktivitas. Dengan pendekatan itu,

motivasi yang disebabkan imbalance keuangan dapat dicapai dengan memenuhi sasaran-sasaran keluaran.

b. Hierarki kebutuhan Maslow

Hirarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang telah memuaskan satu tingkat kebutuhan, mereka ingin bergeser ke tingkat yang lebih tinggi.

c. Teori Keberadaan, Keterkaitan, dan Pertumbuhan (*Existence, Relatedness, and Growth ERG*)

.Aldefer merumuskan kembali hierarki Maslow dalam tiga kelompok, yang dinyatakan sebagai keberadaan, keterkaitan, dan pertumbuhan. (*existence, relatedness, and growth – ERG*),

d. Teori Motivasi Kesehatan Herzberg

Herzberg mengembangkan teori motivasi dua faktor. Teori itu mendalilkan adanya beberapa faktor yang kalau tidak ada, menyebabkan ketidakpuasan dan yang terpisah dari faktor motivasi lain yang membangkitkan upaya dan kinerja sangat istimewa.

e. Teori X dan Teori Y McGregor

Teori X dan teori Y McGregor beranggapan bahwa manajer teori X memandang para pekerja sebagai pemalas yang tidak dapat diperbaiki, dan oleh karena itu mereka cenderung menggunakan pendekatan “wortel dan tongkat” untuk menanganinya. Sedangkan manajer teori Y memandang bekerja harus seimbang dengan istirahat dan bermain, dan bahwa orang-orang pada dasarnya cenderung untuk bekerja keras dan melakukan pekerjaan dengan baik. Teori bahwa manajer itu mengayomi akan dengan jelas mempengaruhi cara mereka menangani dan memotivasi bawahan.

f. Teori Manusia Kompleks

Masalahnya, kebanyakan teori motivasi diatas menganggap orang termotivasi oleh suatu jenis pendorong.

2.1.3 Fungsi Motivasi Dalam Olahraga

Menurut Sardiman (1990:85) ada tiga macam fungsi motivasi antara lain :

1. Mendorong manusia untuk berbuat jadi sebagai motor atau penggerak yang melepaskan energi.
2. Menentukan arah perbuatan yaitu menentukan perbuatan-perbuatan yang hendak dicapai.
3. Menyeleksi perbuatan yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang sesuai guna mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Banyak atlet elit yang mencurahkan perhatiannya dan kesenangannya pada olahraga yang di geluti, atlet tersebut memiliki sensasi yang kuat dan merasa termotivasi dalam aktifitas itu. Motivasi memiliki dua fungsi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Komarudin, 2013 : 25 - 27).

1. Motivasi Instrinsik sangat menentukan atlet untuk memutuskan dirinya untuk terus berprestasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktifitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan, kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Harsono (1988) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik disebut "*competence motivation*" karena atlet biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan. Aktivitas yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan motivasi lainnya. Penelitian Anshel (1990 :107) menunjukkan

bahwa : “perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik”. Oleh karena itu motivasi intrinsik harus ditumbuhkan pada diri atlet, sebab perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih, dan relative menetap dibandingkan perilaku yang didorong dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik.

2. Motivasi Ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk peroleh sesuatu. Harsono (1988) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik sering pula disebut “*competitive motivation*” karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peran lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala adanya rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya disebabkan karena : 1) menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang. 2) perlawatan keluar negeri, 3) akan dipuja orang, 4) akan menjadi berita dikoran dan TV, 5)ingin mendapat status di masyarakat, dan sebagainya.

Jadi motivasi dalam berolahraga dibagi menjadi dua yaitu berasal dari dalam (intrinsik) dan yang berasal dari luar (ekstrinsik). Keduanya memiliki

kelebihan dan kekurangan masing-masing yang keberadaanya dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi atlet untuk meraih prestasi.

2.2 Sejarah *Car Free Day*

Telah dimulai sejak jaman krisis minyak ditahun 70an di Amerika dan dilaksanakan di beberapa kota Eropa pada awal tahun 90an. Acara *Car Free Day* Internasional dimulai diselenggarakan di kota-kota Eropa pada tahun 1999 yang merupakan proyek percontohan kampanye Uni Eropa “Kota Tanpa Mobil” (“*In Town Without My Car*”) kampanye ini terus berlanjut hingga kini dalam bentuk Minggu Mobilitas Eropa (*European Mobility Week*).

Car Free Day telah dilaksanakan di lebih 1500 kota di 40 Negara melalui penutupan sebuah penggal jalan untuk kemudian mengisinya dengan berbagai kegiatan seperti festival jalanan, bazar, parade sepeda, dan kegiatan lainnya. Penutupan jalan akan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk kembali berjalan kaki ke jalan-jalan yang biasanya dijelajahi oleh kendaraan pribadi. Untuk mengetahui hasil yang lebih nyata, kegiatan ini perlu dilengkapi dengan pengukuran kualitas udara dan kualitas suara serta lalu lintas kendaraan selama dan sesudah pelaksanaan *Car Free Day*. Hasil pengukuran akan menjadikan advokasi kebijakan dan kampanye pentingnya mengurangi penggunaan kendaraan pribadi.

Di Indonesia, *Car Free Day* lahir di Surabaya sebagai kota pertama kali di Indonesia yang menyelenggarakan *Car Free Day* pada tahun 2000. Kegiatan tersebut merupakan bagian kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bertema “ Segar Suroboyo Rek”.

Sedangkan di Jakarta, sejak tahun 2002 menyelenggarakan *Car Free Day* untuk pertama kali dilaksanakan oleh koalisi LSM Lingkungan sebagai

wadah penampung aspirasi masyarakat dalam pembuatan kebijakan publik. Menurut teori Berger dan Neuhaus (1977) LSM Lingkungan tersebut dijadikan sebagai Institusi Mediasi yang berfungsi menyalurkan kepentingan warga dan media resolusi terhadap kualitas udara dengan tujuan utama kampanye mengurangi penggunaan kendaraan pribadi sebagai sumber utama pencemaran udara di Jakarta.

Dalam setiap *Car Free Day* selalu diadakan promosi penggunaan alat transportasi alternatif untuk mengurangi penggunaan kendaraan pribadi seperti angkutan umum, sepeda, dan fasilitas pejalan kaki.

2.2.1 Manfaat *Car Free Day*

Menurut Fahmy Arif, Kegiatan utama *Car Free Day* adalah penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. Namun demikian, kendaraan angkutan umum masih bus melintas jalan tersebut. Untuk memanfaatkan ruang jalan yang ditutup maka dilakukakn berbagai kegiatan seperti pertunjukan kesenian, hiburan, permainan anak-anak, olahraga, lomba-lomba, parade sepeda, dan kegiatan festival jalanan lainnya. Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan suasana yang berbeda pada kota tersebut.

Melihat kegiatan *Car Free Day* yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, *Car Free Day* juga memberikan manfaat yang banyak dan berdampak pula pada kualitas udara yang kotor oleh transportasi darat. *Car Free Day* atau Hari Bebas Kendaraan Bermotor Pekerjaan dibagi-bagi kedalam komponen, diukur dengan menggunakan teknik-teknik penelitian pekerjaan dan diberi imbalan sesuai produktivitas. Dengan pendekatan itu, motivasi yang disebabkan imbalan keuangan dapat dicapai dengan memenuhi sasaran-sasaran keluaran. adalah kegiatan yang bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat

agar menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan ini biasanya didorong oleh aktivitas yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi.

2.2.2 Tujuan *Car Free Day*

Melalui Kepmen LH No. 15/1996 dengan program Langit Biru adalah salah satu yang melatarbelakangi munculnya kegiatan *Car Free Day* di Indonesia. Adanya kegiatan *Car Free Day* diharapkan akan menjadi *winning solution* untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ditemui di kota-kota di Indonesia, baik di ibukota ataupun kota-kota lainnya untuk mengurangi dampak dari emisi gas buang yang di keluarkan kendaraan bermotor.

Tujuan utama dari di selenggarakan *Car Free Day* ini adalah untuk mencegah/mengurangi pencemaran udara utamanya yang ditimbulkan oleh kendaraan bermotor yang akan menimbulkan emisi gas buang sehingga berdampak berkurangnya kualitas udara serta lingkungan hidup.

Meski untuk saat ini kebanyakan penyelenggaraan acara *Car Free Day* di berbagai kota di Indonesia masih melenceng atau menyimpang dari tujuan utama yang tertuang sesuai dengan yang ada dalam Keputusan Menteri LH No.15/1996 yang berorientasi pada kebersihan udara.

Hal ini diharapkan akan lambat laun dapat menuju kearah tujuan dari kegiatan *Car Free Day* itu sendiri. Menamkan pola hidup sehat, peduli lingkungan, meningkatkan interaksi antara masyarakat dalam kebersamaan, serta menyediakan ruang publik bagi masyarakat untuk beraktivitas adalah hal yang saat ini menjadi dasar dari pelaksanaan *Car Free Day* di beberapa kota di Indonesia. Kegiatan *Car Free Day* selain berdampak positif bagi lingkungan ternyata mempunyai tujuan khusus yaitu untuk memasyarakatkan olahraga.

2.2.3 Dampak Positif Pemberdayaan *Car Free Day*

Menurut Iskandar Z, Adisopoetra Masa depan olahraga rekreasi (*SPORT FOR ALL*) melalui gerakan nasional gerakan nasional “Memasyarakatkan Olahraga, Mengolahragakan Masyarakat”, dari pembedayaan dan pemanfaatan *Car Free Day* (Hari Bebas Kendaraan Bermotor) ke pengembangan dan penerapan terintegrasi konsep 3C (*Active Cities, Active Communities, Active Citizens*).

Saat ini istilah dan kegiatan *Car Free Day* atau Hari bebas Kendaraan Bermotor semakin populer dan berkembang di berbagai kota di seluruh dunia, termasuk di berbagai kota di Indonesia, yang intinya adalah mengurangi polusi udara akibat emisi berasal dari kendaraan bermotor dengan membatasi atau membebaskan jalan-jalan utama di kota-kota besar dari lalu lalang atau kesibukan kendaraan bermotor.

Para pecinta lingkungan dan pemerhati kesehatan, sepakat bahwa salah satu penyebab dan faktor resiko utama meningkatnya berbagai penyakit degenerative atau penyakit menular adalah akibat buruknya kualitas dan terancamnya udara yang dihirup oleh umat manusia, terutama di daerah perkotaan.

Para pemerhati kesehatan menarik kesimpulan bahwa polusi udara akibat tercemar gas buang kendaraan bermotor atau industri, berdampak secara langsung dan tidak langsung terhadap meningkatnya penyakit gangguan pernapasan seperti asma dan sumbatan paru menahun, penyakit sumbatan ini adalah penyakit yang timbul akibat kombinasi dengan perubahan atau perilaku gaya hidup tidak sehat masyarakat perkotaan, termasuk merokok, kurang gerak, pola makan tidak sehat, dan stress.

Para pecinta lingkungan mengklaim bahwa tingginya tingkat polusi atau pencemaran udara akibat kendaraan bermotor di kota-kota besar, adalah akibat meningkatnya jumlah kendaraan bermotor, sepeda motor, dan mobil pribadi, dibandingkan dengan membaiknya sistem transportasi publik yang bebas polusi. Kombinasi dari alasan-alasan tersebut, yang memunculkan konsep *Car Free Day*, yang ternyata berdampak positif terhadap peningkatan kualitas udara bersih dan menurunnya tingkat polusi udara akibat emisi gas buang kendaraan bermotor.

Pada kenyataannya selain dari aspek lingkungan hidup, dampak dari penerapan konsep *Car Free Day* juga menimbulkan peningkatan aktivitas masyarakat untuk bergerak, berekreasi dan berolahraga di kawasan bebas kendaraan bermotor, kebutuhan dan minat masyarakat untuk budaya, pendidikan, kesehatan, dan olahraga, bahkan aktivitas ekonomi rakyat, tidak hanya bagi kelompok umur masyarakat usia dewasa, tetapi juga kelompok generasi muda, dari anak-anak remaja sampai pemuda.

Interaksi sosial yang terjadi di kawasan *Car Free Day* ini, bila dapat dibudayakan dan dimanfaatkan untuk pengembangan olahraga rekreasi masyarakat, sesuai dengan misi untuk menyikapi isu pemanasan global atau *Global Warming*. Secara lambat laun akan merupakan langkah kongkrit dari Gerakan Nasional "Memasyarakatkan Olahraga, Mengolahragakan Masyarakat di seluruh Indonesia.

Berbagai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sehat dapat diberdayakan dan dikembangkan pada hari minggu *Car Free Day* di kawasan bebas kendaraan bermotor, seperti misalnya sepeda santai, berbagai jenis senam kesehatan seperti senam jantung sehat, senam pernapasan, senam osteoporosis, senam

yama, senam yoga, senam aerobik, berbagai jenis olahraga tradisional dolanan bocah, seperti sepeda permainan hadang, balap terompah, lari karung, egrang, dolanan bocah. Berbagai jenis olahraga kaum muda seperti sepeda BMX, parkour, *cheerleaders*, *inline skate*, panjang tebing, berbagai jenis olahraga bela diri seperti pencak silat, taekwondo, karate.

Berbagai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sehat ini, dapat dikemas dan diselenggarakan oleh masyarakat, baik dalam kelompok kecil maupun dalam kelompok besar, yang melibatkan banyak massa, terorganisir dengan baik, terjadwal dan teratur, baik dalam kerangka peringatan hari-hari penting atau merupakan bagian dari agenda pemerintah setempat, kalangan dunia usaha dan kelompok organisasi olahraga masyarakat yang ada di suatu daerah.

Kebutuhan akan partisipasi aktif dan dukungan dari organisasi-organisasi olahraga rekreasi yang berhimpun dalam Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI), tidak hanya akan berkembang di tingkat Provinsi, tetapi juga di tingkat Kabupaten/Kota, bahkan mungkin sampai tingkat kecamatan dan pedesaan.

Disibukkan dengan kegiatan atau aktivitas fisik sehat atau olahraga pada kegiatan *Car Free Day*, maka energi dan potensi generasi muda dapat disalurkan, diapresiasi dan diberdayakan kearah yang positif, tidak hanya bagi kepentingan dan ketahanan masyarakat setempat, tetapi juga bagi kepentingan dan ketahanan bangsa Indonesia dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Dukungan dari pemerintah, baik dipusat maupun didaerah, untuk mengantisipasi dan memfasilitasi perkembangan yang signifikan dari olahraga

rekreasi di seluruh pelosok Indonesia, harus diapresiasi diakomodir, tidak hanya oleh Pemerintah, tetapi juga oleh kalangan dunia usaha dan masyarakat sendiri.

Sejalan dengan dinamika dan perkembangan yang mungkin terjadi akibat dari penerapan konsep 3 AC ini, maka perlu dikembangkan pula sistem penilaian dan mekanisme penghargaan yang akan mendorong setiap kota untuk berkompetisi secara keberhasilan pembangunan di daerahnya.

Dampak jangka pendek dan panjang dari penerapan konsep 3 AC ini di Indonesia, diharapkan dapat menjadi solusi dari upaya mengatasi isu lingkungan dan pemanasan global, serta upaya mengendalikan dan menurunkan angka kesakitan, kematian dan kecacatan akibat penyakit tidak menular di Indonesia. Berbagai pihak terkait, baik pemerintah di pusat, provinsi dan kabupaten/kota maupun masyarakat dan kalangan dunia usaha, harus berkomitmen dan bersinergi secara terintegrasi dan harmonis untuk mewujudkan konsep 3 AC, tidak hanya di atas kertas dan melalui seminar-seminar, akan tetapi dalam bentuk rencana aksi dan tindakan nyata yang dilakukan setiap kota.

2.2.4 Olahraga Rekreasi di *Car Free Day*

Sementara itu di Indonesia, dengan merujuk pada isi Undang-Undang tentang system Keolahragaan Nasional, olahraga masyarakat disebut sebagai olahraga Rekreasi yang memiliki pengertian : Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.

Ruang lingkup olahraga rekreasi dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan dalam pasal 19, seperti berikut :

1. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran.
2. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan atau organisasi olahraga.
3. Olahraga rekreasi sebagai mana pada ayat 1 bertujuan :
 - a. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan;
 - b. Membangun hubungan sosial; dan/atau
 - c. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.
4. Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
5. Setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung resiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib;
 - a. Menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga dan;
 - b. Menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga.
6. Olahraga rekreasi sebagai mana dimaksud pada ayat 5 harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi, juga telah diatur dalam pasal 26 Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, seperti berikut :

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya

mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial.

2. Pembinaan dan pengembangan sebagai mana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan oleh Pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasarana dan sarana olahraga rekreasi.
3. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat.
4. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal
5. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuhkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

2.3 Pengertian Olahraga

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang (Ateng, 1993). Olahraga digunakan untuk sejenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, dan udara. Kemal dan Supandi mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya (1990), yaitu (1) disport/disportare yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga

adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), field sport, mula-mula dikenal di Inggris abad ke- 18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/ aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. despoter, berarti membuang lelah (bahasa perancis). (4) sport, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dsb. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.(Husdarta, 2010 : 145)

Harsono (1998) mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “the big muscles activities”. Hampir sama dengan pendapat Kemal dan Supandi (1990) yang menjelaskan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “aktivitas otot besar yang menggunakan energy tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup”. Hal ini agak berbeda dengan Abdul Kadir Ateng (1993) yang mengungkap bahwa “ciri-ciri hakiki olahraga adalah : (1) aktivitas fisik, (2) permainan, (3) pertandingan. Ketiganya dipayungi semangat fair play/sportif”. Definisi lain dari olahraga antara lain dari Rusli Lutan, dkk (1997) yang mengungkapkan bahwa olahraga “adalah perluasan dari bermain”.

Definisi olahraga menurut Matveyev (1981; dalam Rusli, 1992), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin, cenderung merupakan sebuah rumusan dari sudut pandang olahraga elit-kompetitif. Definisi UNNESCO tentang sport, yaitu “setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain maupun diri sendiri. Sedangkan Olahraga yang dirumuskan Dewan Eropa

pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang” (Husdarta, 2010 : 133).

Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati. Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka olahraga pendidikan di sekolah mempunyai dasar falsafah Negara Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Olahraga adalah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia (Engkos, 1985 : 8).

Menurut peneliti olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar untuk memperoleh kebugaran jasmani maupun rohani.

2.3.1 Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga tersebut dapat digolongkan sebagai berikut ini :

1. Olahraga pendidikan

Ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan. Jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan (Husdarta, 2010:148).

Dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, dan keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi dibagi atas dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik (Husdarta, 2010:149)

3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki ketrampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non-atlet (Husdarta, 2010:149)

4. Olahraga rehabilitasi/ kesehatan

Suatu kegiatan yang bertujuan untuk pengobatan atau penyuluhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti

penderita penyakit jantung coroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Oleh karena itu, olahraga rehabilitasi biasanya berkembang di pusat-pusat rehabilitasi dan di rumah sakit (Husdarta, 2010:149).

2.3.2 Fungsi Olahraga

Menurut Wikerson dan Dobber (1979 vide Abdullah, 2003) olahraga dalam arti luas mempunyai tujuh fungsi, yaitu :

1. Pelepasan emosi.

Olahraga adalah salah satu cara untuk menyatakan emosi dan mengendurkan ketegangan. Olahraga bertindak sebagai salah satu katub keselamatan dan katarsis untuk meniadakan kecenderungan agresif.

2. Menunjukkan identitas.

Olahraga memberikan kesempatan untuk dikenal orang dan untuk menunjukkan kualitas diri.

3. Kontrol sosial.

Olahraga memberikan cara untuk mengontrol orang dalam suatu masyarakat bila terjadi penyimpangan perilaku.

4. Sosialisasi.

Olahraga dapat berperan sebagai suatu cara untuk terjadi kontak sosial sesama penggemar olahraga.

5. Agen perubahan.

Olahraga menghasilkan perubahan sosial, pola perilaku baru, dan menjadi suatu faktor yang dapat mengubah jalan sejarah. Umpamanya, olahraga memungkinkan untuk berinteraksi dari semua jenis manusia dan untuk mobilitas ke atas berdasarkan kemampuan.

6. Semangat kolektif.

Olahraga menciptakan semangat kebersamaan yang membuat orang bersatu untuk mencapai tujuan bersama.

7. Perasaan sukses.

Olahraga memberikan perasaan berhasil baik sebagai pemain maupun penonton, bila seorang pemain atau regu memperoleh sukses.

2.3.3 Tujuan Olahraga

Tujuan kegiatan olahraga sebagai kegiatan pendidikan jasmani membentuk potensi seseorang secara optimal dalam setiap fase kehidupannya yaitu dengan menerapkan dirinya dalam lingkungan yang membantu tercapainya hidup.

Nixon Ann Jewett dalam Muhammad Ichan (1988:36-37), mengemukakan tujuan kegiatan olahraga sebagai berikut :

Organized physical education to make maximal contribution to the optimal development of the individual's potentialities in all phases of life by placing him in an environment which will best contribute to this purpose (Nixon & Ann Jewett, 1971 : 5)

Tujuan ini mengandung pengertian bahwa pendidikan jasmani atau olahraga memberikan bantuan maksimal bagi pengembangan potensi seseorang secara optimal selama hidupnya, dengan jalan menempatkan dirinya dalam lingkungan yang sangat menunjang pencapaian tujuan.

Tujuan tersebut terperinci sebagai berikut ini :

1. Mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan mempertahankan melalui kegiatan yang berhubungan dengan latihan untuk mencapai kekuatan jasmani, keterampilan, kemampuan kerja yang

efisien dan koordinasi tanpa merasa terlalu letih serta masih memiliki cukup tenaga untuk melakukan kegiatan waktu luang secara pribadi maupun sosial.

2. Mengembangkan kemampuan kemampuan sosial untuk berhubungan dengan orang lain, bekerja sama, bersaing dalam menanamkan rasa toleransi, etika, dan pengenalan harga diri setiap orang.
3. Mengembangkan emosi melalui kegiatan penyesuaian diri, pengaturan waktu istirahat, keberanian untuk curah rasa dan keyakinan diri.
4. Menyempurnakan kegiatan rekreasi yang sehat dan terpadu dalam keseimbangan hidup.
5. Rekreasi dan istirahat dalam kehidupan sehari-hari. Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui pengembangan sikap, cita-cita dan pengetahuan yang dapat menghilangkan atau mengurangi rasa sakit, sehingga dapat tetap mempertahankan kesegaran jasmaninya.
6. Membantu mencapai keseimbangan diri antara kegiatan jasmani, bekerja, berlatih, rekreasi dan istirahat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tujuan ini maka kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk permainan, rekreatif, pembinaan kesegaran jasmani dan prestasi, yaitu selama di sekolah atau diluar sekolah, atau setelah jam kerja.

Tentu saja bagi mereka yang biasa bekerja dengan menggunakan waktu kebih banyak kegiatan fikiran, kegiatan olahraga yang bersifat rekreatip akan lebih banyak diperlukan bagi kesegaran jasmani dan keseimbangan rohaninya (Ichsan, 1988 :36-37).

2.3.4 Manfaat Olahraga

Melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan setiap hari dengan baik belum tentu bisa dilakukan sesuai dengan rekomendasi World Health Organization yakni 60 menit setiap hari. Untuk bisa melakukan sesuai rekomendasi dibutuhkan kedisiplinan, kesungguhan atau lebih tepatnya adalah daya juang untuk melawan malas, pada dasarnya itulah yang dimaksud dengan karakter yakni memiliki tanggung, tidak mudah menyerah dengan keadaan dan situasi.

Seiring dengan perkembangan penelitian dunia olahraga yang sudah maju, maka diperoleh beberapa hasil yang memberikan manfaat seluas-luasnya bagi yang melakukan aktivitas olahraga baik secara fisik maupun mental. Meskipun olahraga mempunyai manfaat yang sangat penting bagi banyak orang namun tidak semua melakukan olahraga untuk itu sejak usia dini harus dibiasakan untuk gemar berolahraga dengan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya, variasi gerak yang cukup sehingga mereka akan suka dengan kegiatan olahraga (Toho, Muhyi, Albertus, 2011:6-7).

1. Manfaat olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani

Setiap orang memiliki jasmani yang bugar akan memberi efek pada kualitas kerja, produktivitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. Untuk itu dimulai dari unit yang paling kecil seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, dimulai dari usia dini disekolah digalakkan kegiatan gemar berolahraga bersama murid dan guru, tentu ini akan menjadi efek positif pada kebugaran masyarakat dan kebugaran suatu negara.

Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami

kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas di waktu senggang dan menghadapi hal yang bersifat darurat (Corbin dan Lindsey, 1997). Secara sederhana dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Muthohir dan Maksum, 2007).

Seseorang dalam hal ini yang memiliki kebugaran jasmani yakni kekuatan dan stamina yang memadai, maka dalam melakukan aktivitas sehari-harinya tidak mudah lelah, dan mempunyai cukup sisa energi untuk aktivitas yang lain dan siap situasi yang darurat (Daurer dan pangrezi, 1986 ; Kershaw, Lees, Johnson dan Taylor, 1995). Peran penting kebugaran jasmani bagi seseorang sangat penting untuk beraktivitas yang dilakukan di rumah dan di luar rumah atau di tempat kerja dapat dilakukan dengan baik dan tidak mengalami kelelahan selesai melakukan tugas atau kegiatan.

Kegiatan olahraga pada umumnya lebih dominan dilakukan pada saat hari libur dan akhir pekan di ruang terbuka dan dilakukan secara bersama-sama, demikian juga untuk aktivitas jasmani di sekolah dilakukan pada umumnya melalui pembelajaran Penjasorkes, dan satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap pencapaian kesegaran jasmani anak. Bagaimanapun juga aktivitas jasmani sangat dibutuhkan agar jasmani atau fisik kita dapat berfungsi dengan baik. Untuk itu berbagai program dirancang untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal di tengah-tengah masyarakat dan sekolah dengan berbagai model intervensi.

2. Manfaat Olahraga bagi Mental

Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, namun juga pada kesehatan mental orang yang melakukannya, salah satu

penelitian dari Universitas Arizona yang merupakan pakar ilmu kesehatan fisik dan olahraga bahwa dengan melakukan aktivitas fisik selama sepuluh menit setiap harinya akan meningkatkan kesehatan mental dengan lebih cepat dan baik (Daniel, M. Landers, dalam www.Smallcrab.com) manfaat yang beliau paparkan yakni :

1. Tingkat stress bisa berkurang
2. Kinerja otak makin baik
3. Mempengaruhi hormone Endogenous opioids yang berkaitan dengan daya ingat, mengurangi cemas, depresi juga berkurang
4. Meningkatkan gelombang alfa di otak yang bisa mengurangi kecemasan dan depresi
5. Olahraga akan dapat memperlancar kegiatan penyalur saraf di dalam otak sehingga bisa mengurangi depresi dan kecemasan
6. Olahraga sebagai anti aging
7. Olahraga dapat meningkatkan perasaan bahagia, dan
8. Meningkatkan rasa percaya diri (Toho, Muhyi, Albertus,2011:29).

Selain uraian diatas, manfaat olahraga secara psikologi adalah dikemukakan oleh Wynder dalam (Ichsan, 1988:64) sebagai berikut ini :

1. Menimbulkan rasa segar dan enak dalam diri masing-masing.
2. Menimbulkan rasa tenang dan relax terhadap otot.
3. Mengurangi rasa tertekan (mental depression), terutama jogging teratur sebanyak 3 kali seminggu selama setengah jam.
4. Menimbulkan enak tidur.
5. Meningkatkan stamina dan mengurangi rasa lelah.

6. Penampilan yang serasi, karena tubuh yang kekar dan tidak berlemak.
7. Meningkatkan rasa percaya diri
8. Meningkatkan motivasi kebiasaan hidup sehat
9. Meningkatkan persaudaraan dengan teman-teman
10. Menghambat kelemahan fisik, seperti rasa lemah.

2.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. (Muhajir, 2007:57)

Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugas berarti ia

tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya. (Toho, Maksum, 2007:51)

Kesimpulan dari peneliti kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti bagi tubuh.

2.4.1 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkat derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang baik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya (Muhajir, 2007:60).

2.4.2 Kompone-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen penting, diantaranya adalah sebagai berikut ini :

a. Daya Ledak (*Explosive strength, muscular power*)

Adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

b. Kecepatan (*Speed*)

Adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.

d. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

e. Ketepatan (*Accuracy*)

Adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.

f. Reaksi (*Reaction*)

Adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik atau vestibular.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif (Mutohir dan Maksun, 2007:55-57).

2.4.3 Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Berkenaan dengan pembinaan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain : kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan.

Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut dapat dilatih dalam bentuk seperti : *circuit training*, *interval training*, *kalestenik*, *jogging*, dan *aerobic*.

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan, kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan : 1) kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan 2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Bentuk-bentuk latihan kekuatan antara lain : pertama, latihan kekuatan otot lengan, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Kedua, latihan kekuatan otot lengan (*push up*) latihan ini menguatkan otot lengan. Ketiga, latihan kekuatan otot perut (*sit up*), latihan ini

bertujuan untuk menguatkan otot perut. Keempat, latihan kekuatan otot punggung (*back lift*) latihan ini bertujuan menguatkan otot punggung. Kelima, latihan kekuatan otot lengan dan bahu, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan bahu.

2. Latihan Peningkatan Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain : pertama, lari cepat dengan jarak 40m dan 60m, latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan gerak seseorang. Kedua, lari naik bukit (*Up hill*), latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. Ketiga, lari menuruni bukit (*down hill*), latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.

3. Latihan Meningkatkan Daya Tahan jantung dan Paru.

Latihan yang dapat menimbulkan daya tahan jantung dan paru diantaranya lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintasan alam, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk melakukan pekerjaan dalam waktu lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam

program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa latihan lari (*interval running*) atau renang (*interval simming*).

Beberapa faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* anatara lain : lamanya latihan, beban (*intensitas*) latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan, masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repitisi latihan.

4. Latihan kelentukan

Kelentukan diartikan sama dengan keluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian, latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa. Latihannya dapat dilakukan dengan latihan antara lain : pertama kelentukan otot-otot leher, latihan ini bertujuan untuk melatih persendian dan otot leher kearah depan dan ke belakang. Kedua, latihan kelentukan sendi bahu, latihan ini bertujuan untuk 1) meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang dan 2) melenturkan otot-otot bagian pinggang. Keempat, latihan kelentukan sendi pinggul dan latihan ini bertujuan untuk melenturkan otot pinggul dan sendi. Kelima, latihan kelentukan sendi lutut, latihan ini bertujuan untuk menguatkan persendian lutut. Keenam, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut. (Muhajir, 2007:57-65).

2.5 Pengertian Rekreasi

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer dari waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang

dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin (Murni,2000:2-3).

Rekreasi adalah pengertian yang sukar didefinisikan. Terjemahan perkekatannya: menciptakan kembali, hanya menggambarkan sebagian dari isi yang terkandung didalamnya dan mengurangi makna sebenarnya. Istilah melepas lelah hanya sudut penglihatan yang lain dan juga hanya melukiskan sebagian dari padanya meskipun dalam seseorang kekurangan akan ketegangan (Ateng, 1989:13)

Ada beberapa teori yang memaparkan mengenai keterkaitan rekreasi dengan aktivitas bermain sebagai berikut:

a. Teori Relaksasi

- Bermain menimbulkan rasa gembira
- Bermain dilakukan pada waktu luang
- Bermain dapat mendapat kepuasan
- Bermain menghilangkan ketegangan atau stress

b. Teori Rekreasi

- Bermain sebagai penyegaran dari rasa penat
- Bermain sebagai upaya untuk mengembalikan daya cipta
- Bermain sebagai perubahan alamiah dari aktivitas kerja

c. Teori Ekspresi Diri

- Bermain menjadi alat pendorong untuk maju
- Bermain menjadi media ekspresi diri (Murni dan Yudha, 2000:2).

2.5.1 Hakekat dan Karakteristik Rekreasi

Meskipun berbagai kegiatan dapat menjadi rekreasi namun karakteristik yang menjadi kekhususan dalam aktivitas rekreasi menjadi payungnya. Menurut para pakar kerekreasian karakteristik rekreasi terdiri dari Sembilan unsur sebagai berikut :

1. Melibatkan aktivitas
2. Dilakukan pada waktu luang
3. Tidak memiliki bentuk yang permanen
4. Sukarela
5. Adanya motivasi
6. Dilakukan dengan sungguh-sungguh
7. Fleksibel
8. Universal
9. Memberi manfaat positif (Murni dan Yudha, 2000:10-12)

2.5.2 Potensi Rekreasi

Setiap individu mempunyai kepribadian (personaliti) yang berbeda. Cita-cita, harapan, kecemasan, kepercayaan, dan sikap menjadi karakteristik kepribadian yang dimiliki masing-masing individu. Kepribadian itu dapat dibentuk, maka posisi rekreasi dapat mengakomodasinya. Dari rekreasi ini dapat digali berbagai potensi yang dapat memberi nilai-nilai positif bagi pembentukan individu seperti fisik, psikis, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual.

1. Fisik

Sebagian besar kegiatan yang terkandung dalam rekreasi berupa aktivitas fisik. Aktivitas ini berpotensi memberikan kontribusi berupa nilai-nilai

positif seperti pertumbuhan fisik, kesegaran jasmani, rehabilitasi, pengembangan skill, relaksasi, koordinasi, dan mengurangi ketegangan.

2. Psikis

Meskipun aspek ini tidak terukur menurut kasat mata, namun hasilnya dapat dirasakan. Potensi rekreasi yang bersifat psikis ini cenderung dilakukan secara personal seperti mendengarkan musik.

3. Emosional

Tubuh manusia membutuhkan keseimbangan. Emosi merupakan penggerak ketidakseimbangan pada manusia. Untuk mengendalikan dapat melakukan rekreasi. Rekreasi memiliki potensi untuk menyeimbangkan seperti ekspresi diri, percaya diri, jati diri, introspeksi diri, tantangan, dan sikap saling menghargai.

4. Sosial

Rekreasi membuka peluang untuk mengekspresikan perilaku individu dalam masyarakat.

5. Intelektual

Peluang untuk memperoleh pengetahuan dan rekreasi dalam rekreasi sangat luas dan tidak terbatas. Skill dapat berkembang melalui rekreasi.

6. Spiritual

Potensi spiritual dapat berkembang melalui rekreasi. Contohnya rekreasi ziarah, mendaki gunung, dan sebagainya (Murni dan Yudha, 2000:13-14).

2.5.3 Peranan Rekreasi

Ada dua alternatif yang harus digali di dalam peranan rekreasi yaitu pertama bahwa fungsi rekreasi adalah fungsi keseimbangan, fungsi kompensasi atau fungsi korektif, fungsi penangkal kegiatan rutin, dan berfungsi memberikan

terapi bagi manusia stress dalam kehidupannya. Kedua, bahwa fungsi rekreasi adalah fungsi integritas dan fungsi pengembangan, fungsi pelengkap dalam keseluruhan hidup.

1. Rekreasi sebagai Kompensasi

Rekreasi mempunyai fungsi untuk mengurangi keadaan yang tidak menyenangkan melalui istirahat dan selingan dengan memanfaatkan sedikit waktu luang yang mereka punyai. Inilah yang menjadi fungsi rekreasi yakni untuk memberikan keseimbangan hidup dalam kaitannya dengan bekerja. untuk memberikan penyegaran, untuk kompensasi, melepaskan tanggung jawab, sesaat, meninggalkan tugas rutin, dan melepaskan aktivitas yang monoton.

2. Rekreasi sebagai Korektif

Rekreasi dapat dimanfaatkan sebagai mediasi untuk mengoreksi ketidakmampuan menyesuaikan diri secara sosial dan personal. Pandangan ini menganggap bahwa rekreasi dapat memberi waktu beristirahat dan rileksasi dan kepuasan yang terintegrasi dan memperkuat kepribadian (Murni dan Yudha, 2000:17)

2.5.4 Sarana dan Prasarana Rekreasi

Sarana dan prasarana yang dapat digunakan dalam rekreasi diantaranya adalah:

a. Lingkungan yang sengaja dibuat

Lingkungan ini biasanya dibuat untuk memenuhi tuntutan pelaku rekreasi dimana pada umumnya mereka menuntut adanya pelayanan yang memuaskan dari pengelola.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan ini digunakan dan dirancang dalam bentuk kegiatan sosial dan melibatkan banyak orang yang dimanfaatkan untuk kontak sosial, sosialisasi dengan masyarakat dan lingkungan sekitar.

c. Lingkungan alam

Lingkungan alam disediakan untuk mendukung yang tak ternilai harganya (Murni dan Yudha, 2000 : 19)

2.5.5 Manfaat Rekreasi

Setiap aktivitas yang dilakukan individu selalu bertujuan. Rekreasi merupakan salah satu aktivitas individu atau kelompok yang mengharuskan pelakunya menetapkan tujuan sebelum beraktivitas. Berangkat dari tujuan itulah maka rekreasi itu dapat mendatangkan manfaat positif bagi pelakunya. Manfaat yang diraih melalui rekreasi adalah kepuasan yang bersifat fisik, psikis, sosial, maupun emosional. Untuk menghindari dampak yang negative perlu pengelolaan kegiatan yang lebih terarah dan dikelola secara baik. Karena esensi manajemen rekreasi adalah bisa mewujudkan segala sesuatu bermanfaat dan mencapai hasil yang diinginkan (Murni, 2000:12)

Manfaat lain yang diharapkan dari psiko-sosial yang diperoleh melalui program rekreasi adalah sebagai berikut :

1. Berkembangnya kebiasaan hidup sehat dengan menerapkan prinsip-prinsip kesegaran jasmani ke dalam kegiatan kehidupan sehari-hari.
2. Kesiediaan untuk membantu sesama, memperbaiki tingkah laku yang kurang menguntungkan atau merugikan, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain (masyarakat)

3. Apresiasi terhadap peraturan demi keselamatan, konsep kesehatan dan kesegaran serta norma-norma masyarakat.
4. Kesiediaan bekerjasama dengan orang lain (dalam kelompoknya) tanpa memandang tingkat kecakapan dan status sosial.
5. Kesiediaan membantu yang lemah dan mengembangkan jiwa sportif dalam kehidupan sehari-hari.

2.6 Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan, untuk mencari kegembiraan, kepuasan, persahabatan, dan meningkatkan kesegaran jasmani, bukan untuk memperoleh kemenangan atau prestasi saja. Jenis kegiatan dari olahraga rekreasi antara lain terdapat 5 olahraga rekreasi :

1. Olahraga yang dilakukan dalam pertandingan atau perlombaan antar kelas, antar sekolah, antar almamater dan sebagainya. Seperti pada jenis olahraga sepakbola, bola basket dan sebagainya
2. Olahraga yang dalam pelaksanaannya hanya untuk memperoleh kesenangan, peraturannya dapat disederhanakan seperti permainan-permainan yang dilakukan di tempat-tempat rekreasi, seperti permainan bola voli yang dimainkan ditepi pantai.
3. Permainan anak-anak yang dilakukan untuk mengisi waktu luang yang hanya menggunakan waktu singkat, seperti permainan halma, kejar-kejaran dan sebagainya.
4. Olahraga Air
Jenis olahraga air adalah renang, polo air, loncat indah, menyelam di laut, ski air, selancar, boating, mendayung, perahu layar dll

5. Olahraga Dirgantara

Jenis olahraga dirgantara ialah : agntole, terbang layang, aeromodeling, dan lain-lain.

Selain itu tujuan olahraga rekreasi antara lain adalah :

1. Pengisi waktu luang
2. Pelepas lelah, kebosanan, dan kepenatan
3. Sebagai imbalan subsisten activity (kegiatan pengganti/pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja.
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan kelompok serta rekreasi aktif)
5. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan
6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

2.7 Kabupaten Kudus

Kabupaten Kudus adalah salah satu Kabupaten di Jawa Tengah. Kabupaten Kudus terletak di jalur pantai timur laut Jawa Tengah antara Kota Semarang dan Kota Surabaya. Kabupaten Kudus berjarak 51 kilometer dari timur Kota Semarang.

Letak geografis Kota Kudus adalah $110^{\circ} 36'$ BT dan $110^{\circ} 50'$ BT dan antara $6^{\circ} 51'$ dan $7^{\circ} 16'$ LS. Kabupaten Kudus berbatasan dengan Kabupaten di timur, Kabupaten Grobogan dan Kabupaten Demak disebalah selatan, serta Kabupaten Jepara di barat. Sebagian besar wilayah Kudus adalah daerah dataran rendah.

Di sebagian wilayah utara terdapat pegunungan yaitu Gunung Muria, dengan puncak Gunung Saptorenggo (1.602 m dpl), Gunung Rahtawu (1.522 m dpl), dan Gunung Argojembangan (1.410 m dpl). Kota Kudus termasuk jalur Pantura sehingga banyak dilalui kendaraan besar seperti truk gandeng, bus, maupun mobil pribadi.

Luas Kabupaten Kudus adalah 42.516 Ha, pembagian Wilayah Kabupaten Kudus terbagi menjadi 9 kecamatan, 9 kelurahan, 123 desa, 657 RW dan 3453 RT. Berdasarkan pembagian wilayah kecamatan : 1) Kecamatan Kota ada 18 desa, 9 kelurahan, 2) Kecamatan Bae, 10 desa. 3) Kecamatan Jekulo, 12 desa. 4) Kecamatan Dawe, 18 desa. 5) Kecamatan Gebog, 11 desa. 6) Kecamatan Jati, 14 desa. 7) Kecamatan Mejobo, 11 desa. 8) Kecamatan Undaan, 16 desa. 9) Kecamatan Kaliwungu, 15 desa.

Kabupaten Kudus terbagi menjadi 3 wilayah pembantu bupati (kawedanan), yaitu (1) Kawedanan Kota (Kec.Kota Kudus, Jati, dan Undaan). (2) Kawedanan Cendono (Kec.Bae, Dawe, Gebog dan Kaliwungu). (3) Kawedanan Tenggeles (Kec. Mejobo dan Jekulo). Berikut adalah gambar peta Kabupaten Kudus :



Gambar 2.1 Peta Kabupaten Kudus
Sumber: <http://kudus/Geografis-Kota-Kudus.html>

Menurut Ralph Linton, “Masyarakat merupakan setiap kelompok manusia yang telah hidup bekerja bersama cukup lama sehingga mereka dapat mengatur diri mereka dan menganggap diri mereka sebagai suatu kesatuan sosial dengan batas-batas yang dirumuskan dengan jelas”. Pendapat lain tentang masyarakat adalah Selo Soemardjan, Masyarakat adalah orang-orang yang hidup bersama, yang menghasilkan kebudayaan (Soerjono S, 2006:22). Masyarakat Kudus adalah sekompok orang yang bertempat di wilayah Kabupaten Kudus, yang terorganisasikan dan memiliki kepentingan yang sama. Jumlah penduduk yang bersumber dari Pemkab Kudus adalah 769.904 jiwa, terdiri dari 382.021 jiwa laki-laki dan 387.883 jiwa perempuan.

Gencarnya pemberitaan baik melalui media cetak ataupun elektronik mengenai kegiatan *Car Free Day* pun sampai pada pemerintah Kabupaten Kudus. Pelaksanaan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus termasuk berjalan lancar, itu terlihat dari pengadaan kegiatan yang selalu dilakukan oleh pemerintah setempat setiap seminggu sekali di Alun-alun Simpang Tujuh Kudus tepatnya di jalan A. Yani, jalan Sunan Kudus, jalan Ramelan dan jalan Lukmohadi, sepanjang 1-2 km yang dijadikan area *Car Free Day*.

Tujuan utama diselenggarakan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tidak hanya mengurangi polusi udara, tetapi menyediakan ruang publik terbuka untuk masyarakat melakukan berbagai aktivitas. Seperti berolahraga, senam aerobic, lari, sepakbola, ajang berkumpul, maupun berwisata kuliner. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam *Car Free Day* akan memberikan dampak positif bagi masyarakat Kudus.

Kegiatan *Car Free Day* yang diadakan di Kabupaten Kudus dilaksanakan setiap hari minggu di mulai dari pukul 05.00 – 08.00 WIB dengan berbagai

kegiatan yang disajikan oleh pemerintah daerah melalui instansi-instansi yang mengisi jadwal setiap minggunya. Berbagai kegiatan ini di bagi beberapa bidang diantaranya bidang seni, sosial, pendidikan, kesehatan dan olahraga. Di bidang seni seperti pertunjukan panggung seni yang diikuti oleh seluruh SD di Kabupaten Kudus, pertunjukan band musik. Di bidang pendidikan seperti adanya perpustakaan keliling yang di kelola oleh perpustakaan daerah Kabupaten Kudus. Di bidang kesehatan seperti adanya pengukuran tensi darah, pengukuran kadar lemak tubuh. Di bidang olahraga adanya senam aerobik, sepak bola. Di bidang sosial adalah tempat berkumpulnya komunitas-komunitas sepeda, komunitas cosplay, dan komunitas pecinta binatang.

Masyarakat Kudus sangat antusias mengikuti kegiatan *Car Free Day*. Tidak hanya masyarakat Kota yang mengikuti kegiatan *Car Free Day*, namun dari berbagai desa di Kabupaten Kudus juga antusias mengikuti kegiatan *Car Free Day*. Hal ini terbukti dari hasil observasi dan wawancara peneliti pada hari minggu tanggal 31 Mei 2015 banyak masyarakat Kudus yang berasal dari desa mengikuti kegiatan *Car Free Day*. Salah satunya adalah masyarakat yang berasal dari Desa Dawe, Desa Jekulo, Desa Rahtawu, Desa Undaan.

Masyarakat sangat senang dengan adanya kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus karena tersedianya area terbuka untuk melakukan aktivitas olahraga, refreasing, maupun untuk berkumpul dengan teman maupun masyarakat lainnya. Banyaknya masyarakat yang beramai-ramai datang dan mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus menandakan adanya motivasi yang tinggi dari setiap individu. Adanya motivasi yang tinggi dari masyarakat Kudus dalam *Car Free Day*, sehingga pelaksanaan kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus dapat berjalan lancar dan sukses.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa motivasi masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus tahun 2015 dapat dikategorikan tinggi dengan skor persentase 91%. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat Kudus melakukan aktivitas olahraga termasuk dalam kategori tinggi dengan ditunjukkan motivasi intrinsik masyarakat melakukan aktivitas olahraga diperoleh hasil persentase 88% dan motivasi ekstrinsik diperoleh hasil persentase 85%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat memberikan saran-saran sebagai berikut ini :

1. Bagi masyarakat yang hadir dalam kegiatan *Car Free Day* untuk senantiasa selalu berpartisipasi dalam kegiatan *Car Free Day*, meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga, serta untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan yang telah tercipta dengan baik.
2. Bagi penyelenggara kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus untuk senantiasa meningkatkan kualitas kegiatan dengan cara memanfaatkan potensi dari masyarakat yang ingin berpartisipasi, menjadikan kegiatan *Car Free Day* sebagai gaya hidup sehat untuk masyarakat Kudus.
3. Bagi penyelenggara kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus untuk mengadakan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat Kudus agar dapat

4. meningkatkan kesadaran masyarakat Kudus tentang pentingnya kesehatan dan berolahraga.
5. Bagi penyelenggara kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Kudus agar lebih mengatur area untuk masing-masing aktivitas olahraga sehingga olahraga yang dilakukan olahraga masyarakat Kudus lebih maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Ateng Abdul Kadir. 1989. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: FPOK IKIP
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamzah B. Uno. 2010. Teori Motivasi dan Pengukurannya.
- Hartoto J. 2001. *Pendidikan Rekreasi: Prinsip dan Metode*. Departemen Pendidikan Nasional
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta
- Jurnal Beni Adhi Ristanto, 2013 dalam: Survei Motivasi Masyarakat Kota Purwodadi untuk beraktivitas gerak olahraga menyongsong kebijakan *car free day* di Kabupaten Grobogan setiap minggu pada tahun 2013
- Jurnal Nicolaus kanaf, 2010 dalam: efisiensi program *car free day* terhadap penurunan emisi karbon
- Kokasih Engkos. 1985. *Olahraga*. FIK.UNNES: Semarang
- Komarudin, 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga
- Muhamad Murni dan Yudha M.S. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Depdikbud
- Muhamad Ichsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Depdikbud
- Muhammad Ali. 1996. *Prosedur dan Strategi Penelitian Kependidikan*. Bandung: Angkasa

- Oemar Hamalik. 1994. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Rudit Salas., 2009., Kabupaten Kudus. www.ruditsalas.freetzi.com/home.html. Diakses pada tanggal 27 Mei 2015 pukul 10.00 WIB
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Depdikbud
- Sardiman, A.M. 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- Soerjono Soekanto. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Toho Cholik Muthohir, dkk. 2011. *Berkarakter dengan berolahraga berolahraga dengan berkarakter*. Sport media
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. 2007. *SPORT DEVELOPMENT INDEX*. Kemenpora